



NEWS — LETTER

ISSUE
28
Jan.
'24

LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEが完結しま
す。また休診情報やセミナー
情報等も配信しますので、ど
うぞご利用ください。



栄養新聞 2024.1月号

管理栄養士
担当：村瀬 世枝恵



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

T O M I N A G A C L I N I C

外国生まれでも国産牛？ - 「牛肉」

管理栄養士 村瀬 世枝恵

お正月は家族で焼き焼きを食べます

あけましておめでとうございます。
おかげさまで、開院して3度目の新年を迎えることができました。これからもスタッフ一同、なんでも相談できるクリニックを目指してまいります。
今年もよろしくお願いいたします。

この年末年始は、食事会や飲み会等のイベントが多かったのではないのでしょうか。
年末年始のスーパーのお肉売り場には、普段よりも高価な肉が多く並んでいます。
牛肉は鶏肉や豚肉に比べ高価で、昔は『滋養の菜』として食されていたと言われています。現代でも牛肉は御馳走として、大晦日やお正月には家族で焼き焼きやしゃぶしゃぶを食べるのが恒例というご家庭もあるようです。今回は『牛肉』のお話です。

日本に主に仕入れている牛肉は、和牛、国産牛、輸入牛の3つの種類に大別されます。
和牛は『黒毛和種』『褐毛和種』『日本短角種』『無角和種』の4種のみを指し、他の品種は和牛と表示はできません。日本3大和牛と言われる松阪牛、近江牛、神戸牛などのブランド牛は黒毛和種に属します。
和牛以外の日本国内で飼育、加工されたものは国産牛に分類され、外国種や輸入牛でも日本での飼育期間が一番長ければ国産牛に分類されます。

輸入牛は外国で飼育、加工されたものを指します。アメリカやオーストラリアが大半を占めています。
牛肉の主な栄養素はたんぱく質、脂質、鉄（ヘム鉄）、ビタミンBなどありますが、他の食品の紹介でもよく登場する栄養素ですので、今回はそれ以外で牛肉に多く含まれるものをいくつかご紹介します。

1.亜鉛

肉の中でも特に牛肉に多く含まれており、DNAやたんぱく質の合成、糖質の代謝、免疫機能にもかかわる栄養素です。普通の食事をしていれば問題はありませんが、偏食や加工食品に頼りすぎていると亜鉛不足になることがあります。
亜鉛不足は子供では成長障害、成人では貧血や味覚異常、うつ状態が現れたり、感染症にかかりやすくなります。

2.カルニチン

必須アミノ酸（＝体内で合成できず、食事から摂る必要のあるアミノ酸）のリジンとメチオニンから合成されるアミノ酸の一種です。
脂肪の燃焼をサポートしてくれる栄養素で牛肉の赤身に多く含まれます。肉の色が赤ければ赤いほど含有量が多くなります。

牛肉のケチャップ炒め

【材料（2人前）】

- ・牛肉もも薄切り肉 180g
- ・玉ねぎ 100g (1/2個)
- ・しめじ 50g (1/2株)
- ・レタス 2枚
- ・サラダ油 大さじ1
- ★トマトケチャップ 大さじ2
- ★ウスターソース 小さじ1
- ★しょうゆ 小さじ1
- ・塩コショウ 少々

【作り方】

- <下準備：★を合わせておく、レタスを洗い水気をきって皿に敷く>
- ① 牛肉を5cm幅に、玉ねぎは1cm幅に切り、しめじは石づきをとってばらす。
 - ② 中火に熱したフライパンにサラダ油をひき、牛肉を入れて炒める。
 - ③ 牛肉に火が通り色が変わってきたら、玉ねぎとしめじを入れてさらに炒める。
 - ④ 玉ねぎが半透明になったら★を入れ、全体になじんだら塩コショウで味を整えて火からおろし、皿に盛りつけて完成！

<ポイント>

牛肉はこま切れや切り落とし肉でも結構です。
バラ肉やロース肉に比べても肉の方が脂が少ないため、低カロリーです。

